



## ZANAHORIAS, BAJAS EN SODIO, ENLATADAS

Fecha: Agosto 2012

Código: 100308

### DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Las zanahorias enlatadas están clasificadas Grado A por USDA.
- Las zanahorias enlatadas vienen cortadas en rodajas o en corte ondulado.
- Las zanahorias enlatadas son un alimento bajo en sodio.

### EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Cada lata contiene alrededor de 15 onzas, que rinde alrededor de 1 ¾ tazas o 3 porciones (porciones de ½ taza) después de cocinadas y escurridas.

### ALMACENAMIENTO

- Almacene las zanahorias sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Almacene las zanahorias abiertas en un recipiente hermético que no sea metálico y refrigérelas.
- Busque la fecha en la lata que indique “Mejor si se usa por” o “Mejor si se usa antes de”.
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar: [http://www.fns.usda.gov/fdd/policymemo/pmf107\\_NSLP\\_CACF\\_SFSP\\_CSFP\\_FDPIR\\_TEFAP\\_CI-StorandInvMgmt.pdf](http://www.fns.usda.gov/fdd/policymemo/pmf107_NSLP_CACF_SFSP_CSFP_FDPIR_TEFAP_CI-StorandInvMgmt.pdf).

### PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Los productos enlatados están totalmente cocidos, por lo que es seguro comerlos sin cocinar.
- Si se calientan, sívalos de inmediato o refrigere los sobrantes en un recipiente que no sea metálico.

### USOS Y RECOMENDACIONES

- Sirva las zanahorias enlatadas calientes, o úselas en una variedad de platos principales, sopas, ensaladas, y rellenos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de zanahoria proporciona ½ taza en el Grupo de Vegetales de “MyPlate.gov”. Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es de alrededor de 2 ½ tazas de vegetales.
- ½ taza de zanahorias proporciona más del valor de un día de vitamina A.

### INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Si una lata está goteando o los extremos están abultados, **deseche la lata**.
- Si la comida en lata tiene un mal olor, o el líquido se sale súbitamente al abrirla, **desecha la lata**.

### OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- [www.nutrition.gov](http://www.nutrition.gov)
- [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)
- [www.fns.usda.gov/fdd/](http://www.fns.usda.gov/fdd/)

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ½ taza (73g) zanahorias, bajas en sodio, enlatadas, escurridas

#### Cantidad Por Porción

Calorías 18      Calorías de grasas 0

% de Valor Diario*	
Grasa Total 0g	0%
Grasas Saturadas 0g	0%
Grasas <i>Trans</i> 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 140mg	<b>8%</b>
<b>Total de Carbohidratos</b> 4g	<b>1%</b>
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcar 2g	
<b>Proteína</b> 0g	
Vitamina A 160%	Vitamina C
Calcio 2%	Hierro

\* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

## POLLO CON VEGETALES Y ARROZ

### RINDE ALREDEDOR DE 3 PORCIONES

#### Ingredientes

- 1 lata (aprox. 15 onzas) zanahorias, escurridas
- 1 taza (aprox. 5-6 onzas) pollo cocido, cortado en cuadros
- ½ cubo de caldo de pollo (o ½ cucharadita de gránulos de caldo de pollo instantáneos) ½ cucharadita de albahaca, seca (si lo desea)
- ½ taza de agua
- 1 taza de arroz blanco, cocido
- 1 lata pequeña (alrededor de 8 ½ onzas) guisantes verdes sin sal, escurridos

#### Preparación

1. Combine las zanahorias, pollo, caldo, y ½ taza de agua en una sartén mediana. Si va a usar albahaca, agréguela también. Hágalo hervir.
2. Añada el arroz, y luego los guisantes. Retírelo del calor.
3. Cubra y deje reposar por 2 minutos.
4. Revuélvalo suavemente y sívalo.

#### Información Nutricional para 1 porción (1 taza) de Pollo con Vegetales y Arroz

<b>Calorías</b>	230	<b>Colesterol</b>	35mg	<b>Azúcar</b>	7g	<b>Vitamina C</b>	12mg
<b>Calorías de Grasas</b>	20	<b>Sodio</b>	412mg	<b>Proteína</b>	19g	<b>Calcio</b>	66mg
<b>Grasa Total</b>	2g	<b>Total de Carbohidratos</b>	33g	<b>Vitamina A</b>	815 ER	<b>Hierro</b>	3mg
<b>Grasa Saturada</b>	0.5g	<b>Fibra Dietética</b>	6g				

*Receta adaptada de "DelMonte.com".*

## ZANAHORIAS CON PASAS Y MIEL

### RINDE ALREDEDOR DE 8 PORCIONES

#### Ingredientes

- 1 lata (aprox. 15 onzas) zanahorias, escurridas
- 1 cucharada de margarina, preferible en tarro
- 2 cucharadas de pasas sin semillas
- 1 cucharada de miel
- ¼ cucharadita de canela

#### Preparación

1. En una sartén sobre la cocina, combine todos los ingredientes y caliéntelos completamente.

#### Preparación en microondas

1. Combine todos los ingredientes en un tazón apto para microondas.
2. Cocine en nivel alto por 3 minutos, revolviendo una vez a la mitad del tiempo de cocción (después de 1 ½ minutos).

#### Recomendación

Para una variedad, use guisantes enlatados o frijoles lima enlatados en lugar de zanahorias enlatadas.

#### Información Nutricional para 1 porción (½ taza) de Zanahorias de Pasas con Miel

<b>Calorías</b>	80	<b>Colesterol</b>	0mg	<b>Azúcar</b>	10g	<b>Vitamina C</b>	2mg
<b>Calorías de Grasas</b>	25	<b>Sodio</b>	70mg	<b>Proteína</b>	1g	<b>Calcio</b>	40mg
<b>Grasa Total</b>	3g	<b>Total de Carbohidratos</b>	14g	<b>Vitamina A</b>	3485 ER	<b>Hierro</b>	1mg
<b>Grasa Saturada</b>	0.5g	<b>Fibra Dietética</b>	2g				

*Receta proporcionada por "DelMonte.com".*